



Curso

Nutrición y Alimentación Saludable

Objetivo General: Los participantes aprenderán de nutrición integral para la vida, teniendo conocimientos específicos que permitan tener un desarrollo óptimo en la salud a través de la comida dentro y fuera del plato, estudiando la psicología de la nutrición para conformar hábitos saludables estables y duraderos.

Duración: 12 horas.

Modalidad: Encuentros sincrónicos en línea con tutor.

Dirigido a: cualquier persona que busque mejorar su salud, lograr objetivos sin vivir dietas obsesivas y limitantes, construir una relación más fuerte y positiva con los alimentos. Se pretende mejorar los conocimientos sobre las relaciones entre nuestra salud, nuestra alimentación y nuestro cuerpo.

Competencias a adquirir por el participante: Al finalizar el curso, el participante estará en capacidad de:

- Tener criterio al momento de planificar su propio plan de alimentación según su requerimiento.
- Lograr un cambio de comportamiento personal gradual hacia una alimentación más sana y sostenible.
- Preparar comidas sanas y deliciosas utilizando técnicas sencillas e ingredientes fácilmente disponibles.
- Incorporar a su vida la práctica de hábitos saludables y la moderación emocional teniendo en cuenta el impacto del hambre emocional en el momento de tomar decisiones al comer.
- En conjunto, estas habilidades facilitarán una relación con la comida de por vida sana y respetuosa con la salud de cada participante y para fomentar en su entorno cercano.

Estructura temática:

Módulo 1: Nutrición Integral para la Vida

- Alimento primario.
- Hambre emocional.
- Aspectos básicos de nutrición.

Módulo 2: Nutrición Aplicada en tu Objetivo

- Macronutrientes.
- Calidad vs Cantidad.
- Requerimiento calórico.
- Estructurando mi plan nutricional.

Criterios de aprobación y certificación: 80% de asistencia al proceso de formación.

Contáctanos

Teléfono: (601) 338 0666 **WhatsApp:** (+1) 312 883 1904

Correo: cuposeducon@ucompensar.edu.co